

WAS BRAUCHT ES ZUM BOULDERN?

Zum seriösen Bouldern braucht man Kletterschuhe, Magnesia, eine Bouldermatte (Crashpad – zum Abfangen von Stürzen), eine Zahnbürste (zur Reinigung der Griffe) und einen Fussabstreifer (zum Putzen der Schuhe).

WO KANN MAN BOULDERN?

In jeder Kletterhalle! Oder draussen – zum Beispiel im Averstal, im Dischmatal (Graubünden), in Chironico oder Cresciano (Tessin), im Rätikon im Grenzgebiet zu Österreich und Liechtenstein (Carschina), im Lindentäli bei Bern oder im Kesslerloch bei Schaffhausen – oder dann im Ausland, zum Beispiel im Wald von Fontainebleau (Île-de-France, Frankreich). → www.kletterportal.ch

Der Link zu 32 Kletterhallen
in der Schweiz auf

www.in-online.ch

in

[in-online.ch](http://www.in-online.ch)



Ohne Seil und Gurt

Trendsport Bouldern

GOOD
NEWS
in-SIDE

Das Einmaleins des Boulderns

BOULDERN IST TRENDSPORT, VIELSEITIGES TRAINING UND ZUGLEICH LIFESTYLE. IN PRÄSENTIERT DIE RELATIV JUNGE SPORTART FÜR DRINNEN UND DRAUSSEN.

Zwei Gestalten treffen im Kastanienwald von Cresciano ein, stellen lautlos die Fahrräder ab und öffnen die Rucksäcke: Zum Vorschein kommen enge Kleider, Magnesiabeutel, Kletterfinken und Taping-Band. Ein kurzes Gespräch, dann werden Schuhe angezogen, Finger getaped, Hände eingepudert und Aufwärmübungen gemacht. Nach dem Visualisieren der Route im Fels gehts los: Ein paar Züge, Anfeuerungen, Flüche, Jauchzer. Die im Wald verstreuten Felsblöcke sind senkrecht und zum Teil über vier Meter hoch. Rund eine Stunde versuchen sich die beiden Kletterer an verschiedenen Routen. Dann gehts schnell: Kaum wieder umgezogen, geniessen sie die letzten Sonnenstrahlen und genehmigen sich ein wohlverdientes Bierchen.

Was früher vor allem als Training für Sportkletterer diente, ist heute ein Trendsport – und auch ein eigener Lifestyle: Bouldern!

WAS IST BOULDERN?

«Boulder» heisst auf Deutsch «Felsblock». Bouldern ist das Klettern ohne Kletterseil und Klettergurt an Felsblöcken, Felswänden oder in der Kletterhalle. Man klettert nur so hoch, dass man sich bei einem allfälligen Sturz nicht verletzt. Heute spezialisieren sich immer mehr Kletterer auf das Bouldern. Es gibt bereits einen eigenen Weltcup sowie Europa- und Weltmeisterschaften.

WER HAT'S ERFUNDEN?

Die Franzosen! Das bekannteste Boulder-Gebiet der Welt ist Fontainebleau. Schon um 1900 bestiegen Kletterer die dortigen Sandsteinfelsen, die «Bleausards». Hier wurde 1947 auch der Boulderparcours erfunden. Als geistiger Vater des Boulderns gilt auch der Amerikaner John Gill. Er entwickelte in den 1950er und 1960er Jahren neue Klettertechniken und übernahm dabei Elemente aus dem Geräterturnen. Zudem führte er ein Bewertungssystem und die Verwendung von Magnesia in den Klettersport ein.

WAS IST «SPOTTEN»?

Wenn man hoch klettert, kann man von einer Begleitperson «gespottet» werden: Ein Kletterpartner verfolgt einem von unten aufmerksam und fängt im Falle eines Sturzes Oberkörper und Kopf ab, um den Aufprall zu mildern.

WAS IST CITY BOULDERN?

Dasselbe wie «Urban Climbing»: Das seilfreie Klettern in Absprunghöhe an Bauwerken in Städten – nicht überall gern gesehen oder erlaubt.